

科学教养观：整体养育+养育的选择（套装共2册）

作者：陈忻

科学教养观：整体养育+养育的选择（套装共2册）/陈忻著.—北

京：中信出版社

电子书编辑：张畅

版权经理：王文嘉

出品：中信联合云科技有限公司 www.yuntrust.cn

版本：电子书

出版发行：中信出版集团股份有限公司 CITIC Publishing Group

版权所有·侵权必究

投稿邮箱：tougao@citicpub.com

中信出版社官网：<http://www.citicpub.com/>;

官方微博：<http://weibo.com/citicpub>;

图书在版编目（CIP）数据

整体养育 / 陈忻著. -- 北京：中信出版社，2020.9

ISBN 978-7-5217-1551-4

I. ①整... II. ①陈... III. ①儿童心理学—发展心理学 IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第026645号

整体养育

著者：陈忻

出版发行：中信出版集团股份有限公司

（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编100029）

字数：250千字

版次：2020年9月第1版

书号：ISBN 978-7-5217-1551-4

出品：中信儿童书店

图书策划：知学园

策划编辑：姜晓娜 韩晗

责任编辑：温慧

营销编辑：张超 隋志萍 李雅希

装帧设计：page11

内文插图：胖兔子粥粥 Zack西西爸

版权所有·侵权必究

推荐序 给所有焦虑父母的静心礼物

陈忻老师又出新书了！这个消息让我感到非常非常惊喜。

陈忻老师的上一本育儿书——《养育的选择》，我就曾给不少父母推荐过，这一次的《整体养育》看起来又有不少升华，让人非常期待。

陈忻老师一直是最优秀的那一类育儿作者：她能从根本的“育儿之道”出发，讲透原理，再以原理指导实际的生活，建立“育儿之术”。

只有“道”没有“术”的作者是纯理论派，过于学术，与生活缺乏联系。而只有“术”没有“道”的作者，都是从个人经验出发总结，又不具备高度和普遍性。真能对科学研究有透彻了解，又能化为生活中的实用智慧，这需要大家风度，深入浅出，而陈忻老师就是这一类优秀作者。

这本书的结构，也体现出“道”和“术”的清晰脉络，从育儿的基础，到育儿的技能，清晰地体现了“由原理出发，向生活迈进”的思路。如果父母能够跟随这样的思路学习，不仅对育儿有莫大的帮助，相信对生活的方方面面也会有莫大的好处。

这本书讲到了育儿的四个关键点：早期母婴关系的基础性作用，父母可以不苛求自己，父母应该对孩子更感同身受，父母把孩子的成长理解为动态发展的过程。这四点确实也是养育过程中最核心的基本点。如果真的理解了这四个核心点的意思，并可以在生活中实践出来，相信一定可以构筑相当稳固、安全的亲子关系，能够给孩子更有力量的支持，也能与孩子有更深的沟通和情感联结。父母对自我的认知和放松，能够给自己更大的心理空间，因而也就可以给孩子更大的心理空间，更容易

感受到孩子的情绪情感，也更容易心领神会——父母的理解和包容，永远是孩子成长的能量池。

陈忻老师的文字一如既往，既简练清晰，又点到了问题的实质，而我也一直很喜欢看她和两个宝贝的日常互动，既有趣又有爱。陈忻老师在生活中也是一位有趣有爱的妈妈，能实实在在地把理念落实到生活的细节中去。

相信这本书一定能帮助到大量对育儿有困惑的父母，它犹如一杯清水，可以缓解许多父母的焦虑。希望这本书成为这个春天送给所有家庭的最好礼物。

郝景芳（雨果奖得主、科普作家） 2020年春

推荐序 从心理解孩子

几年前看《虎妈战歌》，为作者严格的育儿风格感到吃惊的同时，更为她女儿在这样环境下的“战斗力”感到吃惊。作为一个从小在截然相反的环境中成长的个体，不得不承认，虎妈的风格，我可能永远学不来，但也不得不承认，在虎妈毫不避讳的记叙里面，有着值得我们思考的内容。看了各种各样养育的风格和成长的方式，感叹父母和孩子、家庭环境千变万化的同时，我在微博上写了一段想法：

有的父母管，传递的是信念，培养的是品质；

有的父母管，传递的是焦虑，激起的是逆反；

有的父母不管，传递的是信心，培养的是自治；

有的父母不管，传递的是失望，造成的是自弃。

弄清这背后的“隐变量”，你就明白为什么对于有的父母来

说，“管也不是，不管也不是”，而对于另一些父母来说，无论管和不管都是好的。

我们处在这样一个特殊的时代：信息史无前例地多，真知却一如既往地珍贵，甚至更为珍贵——噪声多了，万变不离其宗的知识就相对尤其稀缺。

陈博士的书，讲的就是万变不离其宗的知识。作为发展心理学的博士，笔耕不辍十多年（这是陈博士的第三本书），最近两年她又开了线

上课程，和数百个家庭亲密接触，积累了大量的经验和反馈，深受学员好评。我和陈博士认识十年有余，深知她的为人，时效短暂的、肤浅的内容，她绝不会写，她写的是人的发展过程中那些根本的、一以贯之的东西。

人往往有一种心理，急于寻找和抓住“切实可操作”的东西，所以，那些菜谱式的育儿文章往往大行其道，因为迎合了大众的这一心理。他们不想听你讲那些基础的知识，“你就告诉我怎么做就完了”。做了之后效果不好呢？那就换一种再试试呗，而不去沉下心来思考本质的原因。其实仔细想想，这是很矛盾的。一方面，人们会说，孩子的成长只有一次；另一方面，却又急于求成，用未经审视的办法在孩子身上试错。一方面，人们会说，每个孩子都是独特的；另一方面，却又天真地期望一些简而化之的操作性育儿方法对所有孩子都适用。

在过去的五六年间，教育市场见证了你好方唱罢我登场，各种像这样照方抓药的捷径式育儿理念：延迟满足、自控力、科学的表扬、坚毅等等。每个理念似乎都有研究表明和孩子未来某个维度上的结果显著相关，但却几乎无一例外，随着时间的推移一一退场。而那些不那么显而易见，不那么操作性强的因素，却常被忽视（如亲子关系，研究表明亲子关系可能是影响人一生发展的最重要的单因素——见本书第三章）。毕竟，就像艾莉森·高普尼克（Alison Gopnik）在《园丁与木匠》一书中所表达的，孩子不是一块千篇一律且任人雕琢的木头，而是生下来就既有他独特的特性，又有所有人类都有的共通需求和旺盛活力的小生命。而理解什么是独特的，什么是不同的，是孩子的成长以及父母和孩子的关系等等一切的前提。

两年前，陈博士开始筹备线上课程的时候，我们一帮相识已久的老朋友给她出谋划策起课程名，我给陈博士想的名字是“从心理解孩子”。这个名字，既代表从“心”去理解孩子，也代表从“心理”去理解孩子，另外，“从心”也有谐音“重新”之意，大家还比较喜欢这个课程名的寓意。说实话，当时这个课程名是自动出现在我的脑海里的，因为我觉得它自然地体现了陈博士的育儿观。相信你看完这本书之后，也能从心理解孩子。

刘未鹏（《暗时间》作者） 2020年3月25日

推荐序 给你一幅儿童发展的全景图

如果你有幸翻开了这本书，那么恭喜，你发现了宝藏！

很多人在有了孩子之后，会面对一些同样的问题：我该如何养育我的孩子？我的养育方式是否合适？我们总是希望有一本教科书或者参考书，能够帮助我们从千头万绪中找到正确的方法和路径。然而，当我们真的去寻找时会发现，在这个信息大爆炸的时代，有大量互相矛盾、令人混淆的内容，要筛选出一本适合自己的入门书，并不是一件容易的事情。

面对如此繁杂的育儿信息，很多父母都发出了这样的感叹：虽然育儿书和育儿文章读了不少，然而非但没找到方法，反而平添了很多困惑和焦虑。我也是在阅读了大量的育儿书之后，通过慢慢筛选才发现：其实儿童心理学教科书是一个很好的知识来源。但对于大部分没有心理学基础知识的父母来说，这类书的阅读门槛并不低。

而陈老师的这本《整体养育》，为大家降低了这个门槛。她为我们深入浅出地讲述了育儿过程中的各种方法、策略以及背后的理论基础。更重要的是，这些理论都是经过多年验证的学术研究成果，与我学过的心理学教科书中的内容可以一一对应，十分严谨，绝不是那种随意、自发的育儿心得。这些内容，即使孩子成长到十几岁，甚至成年以后，依然经得起推敲和考验。因此，这也是一本非常好的儿童心理学入门读物。它的好处在于：这本书可以帮助大家从学术的高度，对自己的育儿之路进行一个系统化、整体性的思考和探索。读完之后，我们就不会再纠结，今天对孩子说的这句话，做的这个安排究竟对不对，好不好。就像一个人在画画的时候，不会再纠结这一笔画得对不对，而会讲究一个整体的布局 and 效果。在儿童发展的这幅全景图上面，自然也是同理。

我常常听到很多父母感叹，自己在孩子小时候，这个没做好，那个没做好，导致现在遇到各种各样的麻烦。这说明，父母在育儿方面需要有一个长远的规划。我在育儿的过程中，也走过很多弯路。作为一个过来人，十多年的育儿经历让我我不禁感叹：如果能早一点看到陈老师的

书，该是一件多么幸运的事情，也许能帮我更早踏入儿童心理学的领域。

如果你也希望自己在十年乃至二十年之后，回望自己的育儿经历，不后悔自己对孩子使用的养育和教育方式，那么陈老师的这本以儿童心理学理论和研究为底子的书籍，显然是一个更为可靠的选择。

希望这本书能够像启发我一样，启发你作为父母的灵感，用更多、更巧妙的方式与孩子好好相处，拥有一个轻松、愉快、和谐的亲子关系，这也是良好育儿的根本。也祝愿每个为人父母的读者，都能拥有这样一份幸福。

Zack西西爸（知名母婴育儿博主） 2020年2月23日

推荐序 育儿中，“为什么”比“做什么”更重要

做父母需要很多支持，这是我——一个带着娃工作的妈妈强烈感受到的。

有一些支持是在生活中搭把手，让妈妈能留点时间给自己，还有一种支持是精神上的，让父母们看到育儿的更多可能，查漏补缺。

后一种支持，看似无形却极其重要，甚至能改变一个家庭的氛围和一个孩子的未来，因为它关乎信念。然而，在信息爆炸的时代，各路专家、各种书籍、各类课程，还有各色公众号都纷至沓来，又给父母们带来了新的烦恼——该听谁的。

其实去粗取精也不难，最关键的一点就是，看这位老师、这本书在告诉你如何做的时候，是否鼓励你进一步思考“为什么”。

做好父母，跟做好任何事情一样，都需要自己的眼睛和大脑同时在线。而陈忻老师，是一位不纠结于具体招数，一心想带大家掌握心法的高手。

2018年，我曾有机会跟回国探亲的陈忻老师和她的两个孩子同桌吃饭，席间我仔细观察他们之间的互动，第一时间想到的不是育儿理论ABC，而是这样的亲子关系真的好舒服——有尊重、有关爱、有自由、有规则，并且收放自如，这是各种标题都给不了的直观感受。在饭团的课上，她总是不辞辛苦地一对一回答妈妈们的困惑。而在我们相识的社群里，她更是常常即兴来一场育儿讲座。

早年的求学经历，近十年的教学实践和育儿实战，加上成千上万次的问答积累，所有这些都助于她理解孩子，帮助父母。陈老师的专业性无可置疑。

很幸运成为《整体养育》的第一批读者。在读完整本书之后，我对其中的一段对话印象特别深刻。六年级的大宝已经是个进入青春期的男孩了，陈老师有一天接他放学，他当着大家的面，主动冲过来拥抱妈妈，还把妈妈介绍给他的同学。后来，陈老师悄悄问大宝：“你当着大家的面拥抱妈妈，不会觉得不好意思了吗？”他说：“不会啊，为了别人不知道有没有的看法不拥抱妈妈不值得。”这段话让我心里暖融融的。

我心里的暖，正是来自大宝这种无条件的爱和独立思考的能力，而这也正是养育一个孩子最大的报偿。

在阅读的过程中，我头脑里反复出现的并不是心理学的专业术语，也不是什么时髦的育儿名词，而是生活里特别朴素的，你我都知道的那几个词语——理解、信任、将心比心和耐心等待。

没错，当我们跟孩子或者伴侣相处的时候，能够时刻把这几个词语记在心头上，落实到行动中，就不用担心没有一个暖融融的家。而这，也正是《整体养育》想要带给我们的最重要的养育目标。

我期待有更多父母能够从陈老师和她的新书中受益，在育儿之路上，少一些焦虑，多一些思考。

魏舒（资深童书翻译和策划人、公众号“怪兽小书局”主理人）2020年3月5日

□

第一部分 育儿的基础 做有准备的父母

育儿要练内功，而不是疲于奔命地学招式

常常有父母带着各种各样的育儿困惑来向我求助，希望我能给他们一个答案，这个答案最好像灵丹妙药一样，用了以后就能“药到病除”。

我已经讲了十多年课，可以负责任地告诉大家：我手里并没有一个通用的公式，可以适用于每个家庭。但是，我可以帮助父母了解儿童发

展的规律和特点，以及一些为人父母的原则和方法。

我想讲一个我的学生的故事。

一天，她要带几个3~5岁的孩子去参观图书馆。因为担心孩子们进了图书馆会乱跑乱叫，她提前告诉孩子们：大家进去后一定要排好队，不可以乱跑乱叫。但是，她预感只靠这样的规定可能还不够，于是想了一个游戏。她在图书馆外面画出一小片区域，并告诉孩子们：“大家可以在这片区域内跑和叫，但是只要老师做出‘嘘’的动作时，你们就要立刻安静下来；当老师做出‘停止’的动作时，你们就要立刻回到老师面前并排好队。”孩子们很喜欢这个游戏，他们开始大喊大叫，并做出各种奇怪的动作，但只要老师做出“嘘”的动作，他们立刻就能按照事先说好的那样安静下来或者排好队。等到真正进入图书馆参观的时候，老师就用这两个手势来提醒孩子们，效果非常好。

很多人看到这个例子马上会说：“哦，游戏力！”不错，这确实是游戏力。但是，不知大家有没有深入地思考过这件事情的本质？这件事情之所以能顺利进行，最后的效果好，是因为成人非常了解孩子的特点——如果只是讲规则，孩子是无法做到的。只有采用更具体的办法，并且提前预演，孩子才做得到。由此可见，很多时候孩子其实是能够做得到的。很多父母抱怨孩子说话不算数，或者父母都讲道理了他们还不听，其实差别在于，父母是否理解他们，是否能用适合他们的办法来帮助他们做到。

近年来，“游戏力”这个概念在中国很火。很多人以为，所谓游戏力，就是用游戏来代替说教。其实，游戏力的根基在于理解儿童。如果没有这个根基，成人只是用所谓的“游戏”去实现自己的想法，主导孩子的意志，那不是真正的游戏力。

参观图书馆的例子告诉我们，这个老师理解孩子当前的能力，所以选择用具体的方法去引导孩子，而不是去纠正或者压制。前者是站在孩子的角度看世界，理解孩子并帮助他们更好地发展；后者是站在和孩子对立的角度，把孩子当作问题去解决。

由此可见，只要了解了儿童发展的规律以及为人父母的原则，很多事情就会迎刃而解。父母教育孩子，一定要抓住本质，而不是盲目地追

逐形式。如果只是追逐形式而忘记了本质，那么不管多么先进的理念，比如正面管教、共情、游戏力等等，都只是换个方式去控制孩子而已。我写这本书的目的，是希望帮助所有父母了解孩子发展的规律和过程，在了解“心法”的基础上，再学习一些为人父母的“招式”，也就是具体做法。我讲这些招式，并不是让大家一定要照着这些招式去做，而是，这些招式就好像是例题，希望大家通过这些例题真正理解心法，融会贯通。

这本书分为两个部分，我会在第一部分先教大家一些育儿的“内功心法”，也就是儿童的发展是什么、为人父母的基础是什么等最本质的问题。无论父母使用什么教育方法，都要符合儿童的发展。如果不学心法，只学招式（就像很多人希望的那样，教他几句话，教他在什么场景怎么做）是不行的。招式毕竟是有限的，而养孩子是一个动态的、个性化的过程。有限的招式应付不了动态的过程。如果学会了心法，再辅之以招式，父母就可以从自己的生活经历里源源不断地创造出特有的、适合自己孩子的育儿方式，这样才能融会贯通。

我在养育孩子的时候，也不是很在意具体的招式。但是，我在发展心理学领域积累这么多年所练就的“内功”，让我能够灵活机动地去解决孩子的各类问题。

我会在书中介绍很多具体的例子，帮助大家理解什么是育儿的内功心法。希望大家能够从中学到这些做法背后的原理，而不仅仅是套用这些例子或具体做法。当然，如果遇到合适的情境，我们也可以借鉴别人的做法。

本书第一部分旨在帮助父母建立对儿童发展的整体认识。我会为你打开一扇窗，带你去看一些以前可能没有看过的风景。无论是你以前不知道的、没想过的，还是被一些文章带偏了方向的，都没有关系。第一部分或许可以帮你重新审视自己的观念和言谈举止，掌握育儿的心法，回

□
到理解儿童发展的大路上来，因为这是育儿的基础。

只有我们手里握着儿童发展的全景图，才能看清楚来路和去路，进而反思自己的养育方式，帮助孩子更好地成长。

第一章 多角度理解儿童的发展

本章的目的是培养父母正确的儿童发展观，即父母怎么理解儿童的发展。

父母怎么理解儿童的发展，会影响自己的养育态度和行为。本章将从儿童发展的三个维度、发展的时间线、平衡看待儿童的发展、发展的影响因素等方面来解释儿童的发展。希望父母在读完本章以后，可以看到儿童发展的整体性，并从整体的角度出发帮助孩子成长。

儿童发展的三个维度

儿童的发展由三个维度构成

我们总是提到儿童的发展，那么儿童的发展究竟指的是什么呢？

有人说，发展就是长大。比如年龄、身高、体重等的增长。

有人说，发展就是变化和进步。比如，朋友变多了，解决问题的能力进步了，等等。

这些回答都对，但是都不全面。

发展心理学对发展的定义，包括以下三个维度（见图1）：

第一，生理发展。指身高、体重、大脑、激素水平的变化，也包括动作技能的变化。

第二，认知发展。这是智力上的发展，包括注意力、记忆力、想象力以及语言能力等方面的发展。

第三，社会性与情感的发展。指人际交往的发展、情感的发展等方面，包括认识自我与他人、人际关系技能、情感的交流、友谊、道德和亲社会行为等方面的发展。

□

我们养育孩子，就是要促进孩子这三个维度的均衡发展。

发展的三个维度之间的关系

对于儿童的发展来说，发展的三个维度缺一不可。这三个维度不是独立发展的，而是相互促进、彼此交织、共同发展的。

图1 发展的三个维度之间的关系

举个最简单的例子。大脑的发育是生理维度的发展，这些生理上的发展又是孩子认知发展和社会性与情感发展的生理基础。正因为大脑的

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《科学教养观：整体养育+养育的选择（套装共2册）》陈忻 著.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3997.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

